



SEPTIEMBRE 2020



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

DÍA 18 PRODUCTO ECOLÓGICO



08

Espaguettis napolitana Al. (1-3)
 Napolitan spaguettis
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y tomate Al. (3-6-12)
 Ham omelette with lettuce and tomato
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 647 / P: 23,1g / H: 73,2g
 G: 27,3g / A.G.S.: 5,9g

09

Arroz tres delicias Al. (3-6)
 Rice three delights
Lomos de merluza a la gallega con cachelos Al. (4)
 Galician hake loins with cachelos
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 637 / P: 26,7g / H: 92g
 G: 16,4g / A.G.S.: 3g

10

Estofado de alubias blancas con panceta
 White beans stew with bacon
Escalope de pollo con ensalada de lechuga y manzana Al. (1-3-12)
 Chicken escalope with lettuce and apple salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 708 / P: 44,9g / H: 63g
 G: 28,1g / A.G.S.: 9,8g

11

Crema de calabacín Al. (7-12)
 Courgette cream
Albóndigas en salsa cazadora con patatas Al. (1-3-12)
 Meatballs in sauce with potatoes
Flan / Flan / Pan y Agua / Bread and water Al. (1-7)
 Kcal. 774 / P: 34g / H: 87,5g
 G: 30,1g / A.G.S.: 9,8g

14

Arroz blanco con salsa de tomate y dados de york Al. (6)
 Rice white with tomato sauce and diced york
Fritura de pescado con ensalada de lechuga y manzana Al. (1,2,3,4,6,7,12,13)
 Fried fish with lettuce and apple salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 720 / P: 25g / H: 98,1g
 G: 23,6g / A.G.S.: 3,7g

15

Crema de calabaza Al. (7-12)
 Pumpkin cream
Magro con jardinera de verduras y patata
 Lean meat with vegetables and potatoes
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 651 / P: 30,5g / H: 74,6g
 G: 23,1g / A.G.S.: 4,7g

16

Lentejas guisadas con chorizo
 Lentil stew with sausage
Tortilla española con ensalada de lechuga y remolacha Al. (3-12)
 Spanish omelette with lettuce and beet salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 713 / P: 24,1g / H: 72,7g
 G: 32,7g / A.G.S.: 5,3g

17

Judías verdes rehogadas con patata
 Sauteed green beans with potatoes
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Al. (12)
 Braised chicken with lettuce and corn salad
Helado/ Ice cream / Pan y Agua / Bread and water Al. (1-3-6-7-8)
 Kcal. 638 / P: 28,9g / H: 56g
 G: 29,5g / A.G.S.: 6,9g

18

Macarrones ecológicos al gratén Al. (1-3-7)
 Gratin macarroni
Filete de abadejo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (1-3-4-12)
 Lemon pollock fillet with lettuce and carrots salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 715 / P: 32g / H: 82,2g
 G: 26,8g / A.G.S.: 5,3g

21

Brócoli con ajada
 Broccoli with ajada
Cinta de lomo braseada con puré de patata Al. (7-12)
 Braised tape of loin with mashed potatoes
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 649 / P: 40g / H: 70g
 G: 21g / A.G.S.: 5,4g

22

Paella con verduras
 Paella with vegetables
Lomitos de boquerón en tempura con ensalada de lechuga y tomate Al. (1-2-3-4-7-12-13)
 Breaded Anchovy loins with lettuce and tomato salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 752 / P: 32,2g / H: 90g
 G: 27,8g / A.G.S.: 5,2g

23

Espirales carbonara Al. (1-3-6-7)
 Carbonara spirals
Tortilla de champiñón con pisto manchego Al. (3)
 Mushrooms omelette with vegetable
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 754 / P: 24,3g / H: 94,2g
 G: 28,7g / A.G.S.: 6,5g

24

Crema de puerros Al. (7-12)
 Leeks cream
Filetes rusos con patatas Al. (1-3-12)
 Ground beef steak with potatoes
Yogur/ Yogurt / Pan y Agua / Bread and water Al. (1-7)
 Kcal. 739 / P: 30,5g / H: 71,4g
 G: 35g / A.G.S.: 9,4g

25

Patatas riojanas
 Rioja stew potatoes
Merluza al horno con papillote de verduras Al. (4)
 Baked hake with vegetables
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 627 / P: 29,5g / H: 55,3g
 G: 30,2g / A.G.S.: 8,5g

28

Lentejas estofadas con verduritas
 Lentil stew with vegetables
Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y zanahorias Al. (3-4-12)
 Tuna omelette with lettuce and carrots salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 601 / P: 27,4g / H: 61,5g
 G: 24,2g / A.G.S.: 4,2g

29

Menestra de verduras salteadas
 Sauteed mixes vegetables
Muslitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Al. (12)
 Roasted chicken drumsticks with lettuce and corn salad
Gelatina / Jelly / Pan y Agua / Bread and water Al.
 Kcal. 625 / P: 49,2g / H: 43,2g
 G: 25,2g / A.G.S.: 4,9g

30

Cocido madrileño completo
 Chickpeas stew
(Sopa, garbanzos, repollo, carne, chorizo y morcilla) Al. (1-3)
 Soup, chickpeas, cabbage, meat, sausages and blood sausage
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)
 Kcal. 682 / P: 38,2g / H: 87g
 G: 16,6g / A.G.S.: 5,6g



En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 la información de alérgenos está disponible en la cocina del centro

ALÉRGENOS

- 1. GLUTEN
- 2. CRUSTÁCEOS
- 3. HUEVOS
- 4. PESCADO
- 5. CACAHUETES
- 6. SOJA
- 7. LÁCTEOS
- 8. FRUTOS DE CÁSCARA
- 9. APIO
- 10. MOSTAZA
- 11. SESAMO
- 12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS
- 13. MOLUSCOS
- 14. ALTRAMUCES